



## الماء – المشروب الأفضل!

### دائماً و في كل الأوقات – هذه المشروبات هي الأفضل لإزالة العطش:

↪ مياه الحنفية = ماء الشرب خالية من السكر و يمكن الحصول عليها مجاناً في كل سويسرا. يجري فحص مياه الحنفية في سويسرا بشكل منتظم و يمكن شربه بدون أدنى شك. في بعض الأماكن تأتي المياه من الينابيع و في أماكن أخرى تكسب المياه من نافورات المياه الجوفية. لذلك يكون طعم مياه الحنفية في كل الأماكن غير متشابهاً.

↪ المياه المعدنية (مع أو بدون حامض الكاربونيك) لا تحتوي على السكر. تحتوي على أملاح معدنية مختلفة. حسب الينابيع المعدنية التي تأتي منها هذه المياه.

↪ شاي الفواكه و الأعشاب بدون سكر لا يحتوي على السكر و رخيص الثمن. يوجد الكثير منه بأنواع مختلفة المذاق.

↪ هذه المشروبات غير مضرّة بالأسنان.

### بين الحين و الآخر بمقادير – لا تعتبر هذه المشروبات مجرد سوائل فقط بل إنها تعتبر كوجبات بينية:

↪ الحليب يحتوي على الكثير من المواد المغذية المهمة (بروتين، دهون الحليب، سكر الحليب، فيتامينات، معادن) يستخدم كوجبات بينية غنية و وليس كمزبل للعطش.

↪ مشروبات الحليب مع إضافة الفاكه، أوفومالتين، الحليب بالشوكولاته يحتويون على مواد مغذية كالحليب، ولكن مع إضافة الكثير من السكر، فهي لا تعتبر مزيلة للعطش.

↪ عصير الفواكه أو مركز الفواكه كل أنواع عصارات الفواكه مثل عصير البرتقال أو عصير التفاح حسب تراكيبهم يحتويون على الكثير من المواد المغذية المهمة (فيتامينات و معادن) مع الكثير من سكريات الفاكه المختلفة. يعتبر العصير مزبلاً للعطش فقط في حالة تخفيفه (بوحدة معينة من العصير مقابل وحدتين من الماء).

### حسب الإمكان نادراً – لا تعتبر هذه المشروبات مزبل مناسب للعطش:

↪ شربت (السيروب) السيروب هي تركيبة مركزة و تحتوي على الكثير من السكر. إذن فيجب تخفيفه بالماء بشدة.

↪ شاي مثلج (آيس تي)، كولا، المشروبات الحلوة الأخرى هذه المشروبات تحتوي على الكثير من السكر، ماعدا ذلك فانها لا تحتوي أية مادة من المواد الغذائية. لذلك تكون هذه المشروبات غير مناسبة للأطفال في سن ما قبل المدارس. حتى الأطفال الأكبر سناً، يجب أن يشربوا هذه المشروبات بشكل إستثنائي و ليس يومياً. (آيس تي، كولا، المشروبات الحلوة الأخرى) هي مشروبات مضرّة بالأسنان.

↪ هذه المشروبات مضرّة بالأسنان لذلك يجب شطف الفم و الأسنان بالماء ما بعد الشرب مباشرة.